

Juntos enfrentamos el
CORONAVIRUS

PARA TI


EXPLORAR-TE

Es conocer más de ti y de las oportunidades
del mundo que te rodea

Comfenalco
Antioquia
SERVICIO VIRTUAL 



Es momento de explorar-te

Durante estos días que estás en casa, ya sea sólo o acompañado, resulta útil, además de dedicar tiempo para ti y hacer una pausa en esa rutina diaria, explorar tus propias capacidades y necesidades recurriendo a diferentes alternativas, como las artísticas, que te invitan a autoconocer, a disfrutar y a cuidar de tu salud mental.

¿Para qué hacerlo?

1. Para fortalecer tu autoconocimiento, que es esa posibilidad de saber lo que sientes, lo que deseas, lo que te motiva y lo que necesitas, para así llegar a descubrirte.
2. Para poner en acción tu lado creativo y transformar esos talentos en una terapia que te libere de tensiones y de estrés y te genere disfrute estando en casa.
3. Para descubrir actividades nuevas y recursos propios o de tu familia que te favorecen como persona, pues mejoran **tu autoestima y la confianza** en ti mismo. Además nutres tus relaciones familiares.





¿Cómo hacerlo?



Busca en internet ideas por medio de tutoriales o blogs sobre temas que te gusten.



Reconoce los talentos de tu familia y saca un tiempo para que te enseñen. Aprovecha e intenta realizar algo que hace mucho tiempo deseas.



Propone actividades nuevas a tu familia o a tus compañeros de trabajo por vía on-line. Echa a andar lo que están echando todos en casa.



Recurre a actividades como: cocinar, plantar, meditar, escuchar podcast o música nueva, ver series o películas, leer, escribir, estudiar virtualmente, pintar, tejer, hacer ejercicio o muchas otras que estén de acuerdo a tus deseos y te relajen.

Pregúntate

- ¿Te conoces?
- ¿Tienes una capacidad o talento sin aprovechar?
- ¿Qué deseas aprender?
- ¿Qué te proporciona bienestar?
- ¿Has intentado hacer un peinado, pintar un mandala o hacer un postre nuevo?

¡Puede ser la
oportunidad
para hacerlo!





**Juntos enfrentamos el
CORONAVIRUS**

Comfenalco
Antioquia
SERVICIO VIRTUAL

